Esperantista Vegetarano

2/4
1989
Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 2-4/89

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908

(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek

Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek

Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj -Reprezentantoj de TEVA (sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Olga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

la malfruiĝo de nia kara bulteno kaŭzis ioman kaoson ne nur en la administrado, redaktado kaj ekspedado, sed ankaŭ en nia pensado. Iuj materialoj fariĝis dumtempe neaktualaj, do tiuj el-inter vi, kiuj sendis ian materialon kaj ĝi ne estis en EV publikigita, afable komprenu la aferon.

Mi kore dankas al vi ĉiuj, kiuj al mi skribis, petis informojn, koncerne la malfruiĝon de nia bulteno kun la emo helpi, se necesus, kaj aparte mi dankas al tiuj, kiuj rekomendis - por kapti tempon kaj povi ŝpari laboron kaj elspezojn ankaŭ ĉe la ekspedaj kostoj, - ke ni eldonu unu kajeron komunan por tiu ĉi jaro 1989a, kaj ke ni do povu en la venonta esti sen resto kaj ŝuldo, kaj aperigi EV-on en 1990a jaro jam aldate, ĝustatempe kaj tiel, ke vi jam vere regule povu ricevadi la ŝatatan kaj ĉiam atendatan bultenon...

La unua ĉi-jara n-ro jam dune estis en la presejo preta, do ni jam ne sukcesis ĝin repreni, por povi eldoni unu komunan kajeron por la tuta jaro, kiel vi iuj tion rekomendis, do ni tamen almenaŭ parte povis akcepti vian afablan konsilon, kaj tiel ni do eldonas kajeron kiel n-rojn 2-3-4. Vere, kiel vi afable skribis, tiel ni ŝparos iom da mono kaj ankaŭ iom da laboro en la ekspedado kaj ĉe la poŝtelspezoj. - Refoje dankon pro viaj intereso pri la sorto de nia kara EV kaj la afabla komprenemo.

Multon mi devus diri al vi, sed nun koncize almenaŭ unu grava afero venu sur la paperon. - Eble vi ankaŭ rimarkis, ke mi notis la vorton "kara" supre elstare, mi diru akcentite. Ne hazarde, sed intence: la eldonado de EV fariĝis kara afero, do multekosta. La presejo altigis la prezon de la presado 100%-e. - Mi pensas, ke superflue estus ĉi tie indiki ciferojn, ĉar eksterlandanoj ne povus tute ĝuste kompreni la aferon laŭ ĉeĥoslovakaj kronoj, sed tamen por ĉeĥoslovakoj mi notu, ke unu ekzemplero kostas al ni 10 (dek!) kronojn! Do bonvolu afable viajn mondonacojn, la libervolan sumon laŭ viaj eblecoj kaj bonkoreco, adekvate





al la donita situacio formi.

Alia afero estas, same grava kaj nepre urĝe solvenda, ke en iuj landoj ni ne havas Landan Reprezentanton. Bonvolu helpi en tiu afero ankaŭ. Se temas pri soc. lando, skribu afable al mi, se pri alia, skribu al la Prezidanto, s-ro Fettes, kiu en tiuj landoj prizorgas la aferon. Ni ŝatus vidi en la adreslisto ankaŭ Albanion, kie certe ankaŭ troviĝas esperantisto kaj vegetarano. Strange, ke Aŭstrio jam dum jaroj vakas en la adresaro de la La-Re-oj. Ĉu iu helpos renovigi ankaŭ tie (kaj same aliloke!) tiun interesan honoran oficon?

Sed ankoraŭ io grava: ĉu vi jam plenumis mian peton el nia konferenco en Varsovio dum la Universala Kongreso, ke vi ĉiuj klopodu ĉiujare varbi almenaŭ unu novan membron? Ja la rezulto estas grava. - Kaj ne forgesu ofte tralegi la tekston antaŭ la mondonacoj, - ja ties rezulto ankaŭ estas grava.

Antaŭ la fino ankoraŭ unu peto: la redakcio bezonas viajn interesajn kontribuaĵojn, kaj same "interesajn" la eldona kaso de TEVA. Espereble vi afable komprenis min kaj tiam ni ne devos havi zorgojn pri la sorto de nia kara EV.

Kaj fine ankoraŭ io, same grava: proksimiĝas la jarfinaj kaj la novjaraj festotagoj. Bonvolu akcepti miajn sincerajn, elkorajn bondezirojn. Estu kaj restu sanaj, - tutkore tion al vi ĉiuj deziras amike via

Ernesto Váña



Kara Redakcio,

La 9an de novembro mi ricevis de Angele Judickiene la numeron de EV, kie estas artikolo pri nia Vegetara Socio. Dankon, ni en Estonio tre ĝojas pri tio kaj dankas vin pro la granda kaj bezonata laboro por ni esperantistoj-vegetaranoj.

Laŭ nia Vegetara Socio mi vidas, kiel homoj turnas sin pli kaj pli al vegetara vivmaniero. En EV troviĝas tre bonaj kaj bezonataj artikoloj. Ni eĉ pensas ke estus utile traduki la tutajn bultenojn al la estona lingvo kaj eldoni ilin por neesperantistoj. Ili valorus tion. El la gajnita mono ni pagus la eldonon kaj akirus monon por TEVA. Sed ni bezonus komence helpon. Ni havas la eldonanton, sed ne havas presmaŝinon kaj la paperon.



La Estona Vegetara Socio havas nuntempe jam 450 membrojn. am funkcias nia unua vendejo "Vegetaris". Baldaŭ ni ricevos ejon por plia vendejo kaj manĝejo. Ĉiusemajne ni okazigas prelegon pri vegetara manĝmaniero kaj pri akvo-kuracado laŭ D-ro Aleksander Rosendorff, germano naskiĝinta en Estonio. Simplaj, sed tre sanigaj proceduroj, kiuj kuracas multajn malsanon.

Ni deziras al vi viglecon por via honora laboro kaj esperas, ke ni plu korespondos pri nia agado por vegetarismo kaj ke ni iam eble eĉ permane povos saluti unu la alian. Niaj membroj tutkore salutas vin.

Kristine Luite
Tallin, Sovetunio



SUR LA FOTOJ: la vegetara vendejo de Estona Vegetara Socio en Tallin "Vegetaris". FOTOJ: La aŭtorino

ĈU VEGETARISMO ESTAS RACIONALA NUTRADMANIERO?

KAREL ČERVENÝ, ĈEĤOSLOVAKIO

Pli frue ol respondi ĉi demandon ni unue klarigu la nociojn. Kion signifas la tiel ofte deklinaciata kaj konjugaciata termino "racionala nutrado"? Elirante el la etimologio de la nocio racionala ni povas diri, ke ĝi estas saĝa aŭ racia nutradmaniero. Ĝi ne estas bazita sur gustoj, kutimoj, tradicioj aŭ fakaj interesoj. Ĝi estas nutrado bazita sur racia akcepto kaj praktika aplikado de la plej novaj ekkonoj de la monda scienco pri la nutrado, reprezentata per Universala San-Organizaĵo - WHO kaj Organizaĵo por Agrikulturo kaj nutrado - FAO ĉe UN. Racionala nutrado do baziĝas sur la elekto de vere sanigaj nutraĵoj kaj ilia kiel eble plej ŝpara preparo.

Por ke ni nutraĵon konsideru racionala, ĝi devas al la organismo doni gravajn substancojn - proteinojn, saturitajn grasajn acidojn, polisaĥaridojn, vitaminojn, enzimojn, mineralajn substancojn kaj etkvantajn elementojn, fibraĵon k.s. - kaj devas ne havi flankajn malutilajn efikojn. Ankaŭ la akcepto de la unuopaj konsistaĵoj devas esti ekvilibra kaj la nutraĵo devas esti bunta kaj bonguste preparita.

Se ni pritraktis la kriteriojn de la racionala nutrado, ni prijuĝu per ili vegetaran nutradon (oni manĝas ĉion krom viando) kaj la veganan (oni manĝas nur kreskaĵdevenajn nutraĵojn), ĉu ili respondas al la kriterioj de la racionala nutradmaniero, aŭ ne.

En la mondo aperis pri vegetarismo kaj veganismo multaj publikigaĵoj, kiuj alportas rezultojn de la multjara observado de dekmiloj da vegetaranoj kaj veganoj en diversaj landoj. La sekvaj indikoj estas el la usona sanitara gazeto La Sano kaj Vivo el la jaro 1973, kiu enhavas ankaŭ originan literaturon de elstaraj tutmondaj autoritatuloj pri la nutrado. Unue ni starigu la demandon, ĉu la vegetara kaj vegana nutraĵoj disponigas al la homo sufiĉe da proteinoj? Antaŭ nelonge oni plialtigis en Usono la rekomenditan tagan kvanton da proteinoj al 65 gramoj por viroj kaj 55 gramoj por virinoj mezpeze laborantaj. La tabelo 1 montras, je kiom da procentoj da proteinoj transpaŝas la unuopaj dietoj la rekomnditan tagan kvanton.

El la tabelo 1 rezultas, ke ĉe vegetarismo ne minacas manko da proteinoj, fakte ilia trokvanto prezentas 11-28 %. La viandomanĝantoj transpaŝas la rekomenditan konsumkvanton da proteinoj

Tabelo 1

Rekomendita kvanto da proteinoj	100%
Veganoj: viroj virinoj	128% 111%
Vegetaranoj: viroj+virinoj	150%
Viandomanĝantoj: viroj: virinoj:	 192% 171%

eĉ je 92%. kio ofte kondukas al ekesto de podagro, reŭmatismo, obezeco, aterosklerozo, divertikulozo - intestmalsanoj, kaj al kancero de intestoj, brusto kaj prostato. En Ĉeĥoslovakio la nutraĵistoj rekomendas kiel tagan proteinkvanton 105 gramojn por viroj kaj 90 gramojn por virinoj mezpeze laborantaj, kio rekte antaŭdestinas ilin al la supre menciitaj malsanoj.

Ofte oni kontraŭe al la argumentoj de WHO/FAO asertas, ke nur animaldevenaj proteinoj estas plenvaloraj, t.e. ke ili enhavas ĉiujn esencajn aminoacidojn en sufiĉa kvanto kaj ĝusta proporcio. Multfoje oni tamen pruvis (ekz. tabeloj de WHO/FAO, CIBA GEIGY AG Basel 1977), ke la proteinoj el sojo, nuksoj, kompletaj cerealoj, terpomoj kaj foliaj legomoj enhavas ĉiujn esencajn aminoacidojn en sufiĉa kvanto kaj ĝusta proporcio, kiuj en kombinaĵo ekz. de sojaj rijetoj kun terpomoj kaj legomoj, aŭ integra pano kun nuksa ŝmiraĵo kaj soja lakto per siaj kvalitoj superas la proteinojn de viando kaj ovoj.

Plua grava demando estas, ĉu vegetarismo kaj veganismo disponigas sufiĉe da unuopaj esencaj aminoacidoj, kiujn la organismo mem ne scias produkti.

Ĉiu numero en la tabelo 2 prezentas oblaĵon de la taga rekomendata kvanto. El ĝi rezultas, ke ankaŭ ĉe veganoj la akcepto de unuopaj aminoacidoj

Tabelo 2

AMINOACIDO	VEGETARANOJ		VEGANOJ	
	VIROJ	VIRINOJ	VIROJ	VIRINOJ
Triptofano	5	6	4	6
Treonino	8	11	6	8
Isoleucino	8	10	6	7
Leucino	7	11	5	7
Lisino	7	10	5	6
Metionino+Cistino	3	5	2	4
Fenilalanino+Tirozino	6	7	5	5
Valino	7	8	5	5

→

kelkoble superas la nepre bezonatan kvanton. Sojo superas viandon kaj en la proteina kvanto 2-3-oble en la sama kvanto, kaj en la nemalutileco. Sojo havas neniajn negativajn kromajn efikojn. Viando havas multajn: ĝi estas fonto de toksaj substancoj - urina acido, putraj bakterioj kaj iliaj produktoj, putrescinoj kaj amilojdoj, tiksamino, ksantino; per varmpreparo ekestas kanceroformaj 3,4 benzpireno, metiñolantreno; viando ofte enhavas ankaŭ fremdajn substancojn - nitratojn, hormonojn, antibiotikojn, kadmion, PCB, iam ankaŭ parazitojn. Plie ĝi enhavas dissplititan nevideblan malutilan grason.

Plia diskutata problemo estas muskola forto kaj laborpovo de vegetaranoj. Oni diras: se mi ne manĝos viandon, mi ne havos forton. Oni do devas diri, ke la muskola forto ne dependas de la viando-konsumado, ja ĉevalo aŭ elefanto havus nenian forton. Multaj eminentaj sportistoj estas vegetaranoj. Ankaŭ inter ministoj oni povas trovi vegetaranojn, kiuj laboras kun egala laborpovo kiel la ceteraj. Multaj laboratorioj sur la mondo mezuris per ergometroj muskolan povon de homoj kun diversaj nutraĵoj.

Kiel rezultas el la tabelo 3, ĉe proteinriĉa nutrado atingis la esploritoj la plej malaltan laborpovon de 60 minutoj, sed ĉe kreskaĵaj nutraĵoj (cerealaĵoj, fruktoj) la plej altan, de 180 minutoj. Tiuj ĉi indikoj plene ko-

Tabelo 3

a) PROTEINA KAJ GRASA NUTRAĴO
nutraĵo viando
fiŝoj
fromaĝoj
nuksoj
Muskola nutropovo 0,6gm%.
Maks. laborpovo 60 minutoj.

b) MIKSITA NUTRAĴO
nutraĵo viando
brasiko
karoto
terpomoj
deserto
Muskola nutropovo 1,8gm%.
Maks. laborpovo 120 minutoj.

c) NUTRAĴO RIĈA JE POLISAKARIDOJ
nutraĵo avenflokoj
integra pano
majzo
terpomoj
fruktoj
Muskola nutropovo 3,5gm%.
Maks. laborpovo 180 minutoj.

respondas kun la rezultoj de eksperimentoj de moskvaj korpekzercaj kaj sanitaraj institucioj sub la gvidado de vegetaranino, D-rino Ŝatalovová, kiuj montris pli altan laborpovon ĉe la vegetaĵaj nutraĵoj ol ĉe la animaldevenaj. Eksperimenta grupo da netrejnitaj homoj kuris 500 km dum 7 tagoj ĉe taga kvanto 28 gramoj da proteinoj de kreskaĵa deveno kaj 1200 kcal da energio pli bo-

ne kaj sen sanmalfacilaĵoj aŭ videbla sveltiĝo, ol alia kontrola grupo, kiu ricevadis tage 190 gramojn da plej parte animaldevenaj proteinoj kaj 6000 kcal da energio. Poste oni ripetis la eksperimenton denove, sur la linio 450 km longa, kun la samaj rezultoj. La ekspluatadon de nutraĵoj en la organismo oni ne povas redukti en tabelojn kun proteinoj, grasoj kaj sakaridoj. Sian rolon ĉi tie ludas multaj reciprokaj interligoj - enzimoj, klorofilo kaj pluaj kreskaĵaj substancoj, kiuj eĉ por la nuntempa scienco ne estas tute konataj.

Ofte oni argumentas kontraŭ vegetarismo per t.n. biologia valoro de la vegetara nutraĵo - do eluzeblecon de proteinoj laŭ la metodo PER. Kian biologian valoron do havas la vegetara nutraĵo?

Biologia valoro de unu vegetara nutraĵo, enhavanta tomatan sukon, terpomojn, karoton, brokolon, panon kaj vaflojn, tre proksimas al biologia valoro de vianda nutraĵo.

El la tabelo 4 rezultas, ke vegetara kaj vegana nutraĵoj havas altajn biologiajn valorojn. Amasaj esploroj de la sanstato de vegetaranoj kaj veganoj montris, ke ĉi homoj suferas nek je manko da vitamino B12, kiun en sufiĉa kvanto formas por si ĉiu mamulo mem en la intestoj (Knobloch, 1987) kaj veganoj konsumas ĝin de la infanaĝo eĉ je 75 % malpli ol ĉiuj ceteraj populacioj (Mašek, 1983); nek je manko da fero, ĉar legumenacoj enhavas ĝin du- ĝis trioble pli ol viando. Plie oni eksciis, ke vegetaranoj havas je 57% kaj veganoj je 77% malpli altan mortoftecon je aterosklerozo ol la ceteraj populacioj en la samaj aĝ-kategorioj. La aperado de kancero estas ĉe vegetaranoj kaj veganoj ankoraŭ pli malofta. Ili ankaŭ ne kutimas suferi je diabeto, ne estas obezaj, ne suferas je neŭrozoj kaj la ceteraj civilizaj malsanoj. Ili malofte mortas pli junaj ol 95-jaraj.

Ĉu do vegetaranismo kaj veganismo plenumas ĉiujn kriteriojn de racionala — do racia nutradmaniero?

El la slovaka gazeto SMENA tradukis:
Stano Marĉek, Ĉeĥoslovakio

Tabelo 4

FONTO DE PROTEINOJ	BIOLOGIA VALORO
Vegetara manĝaĵo: legoma plado kaj lakto	74
Vegetara manĝaĵo: veget. sojaj kolbasetoj kaj bovina lakto	71
Veg. manĝaĵo: fazeolo + majzo	75
Veg. manĝaĵo: fazeolo + integra rizo	79

PRI INTERESA LIBRO:

LA JOGO DE LA NUTRADO

(Dua kaj lasta parto)

Sub ĉi tiu titolo ni jam legis pri la manĝmaniero laŭ la instruado Omraam Mikhaël Aïvanhov. Tio prezentas kompreneble nur malgrandan parton de lia instruado, kiu koncernas ĉiujn terenojn de la vivo. Jen ankoraŭ konsiloj pri nia sinteno dum la manĝoj.

Ne nur fizikan korpon posedas la homo, sed ankaŭ aliajn, pli subtilajn sidejojn de la psikaj kaj spiritaj funkcioj (korpoj etera, astra, mensa, kaŭza, budha, spirita); sekve, stariĝas la demando, kiel nutri tiujn, ofte, pro nescio, lasatajn sen nutraĵo. Homo proksimume scias, kion doni al sia fizika korpo (mi diras "proksimume", ĉar la plimulto manĝas viandon, kio malutilas al sano fizika kaj psika), sed li ne scias nutri la aliajn korpojn: la eteran (korpon de la vivigo), la astran (sidejo de la sentoj kaj emocioj), la mensan (sidejon de la intelekto), kaj eĉ maipli la aliajn, pli suprajn.

Mi jam konsilis bone maĉi, sed maĉado ĉefe utilas por la fizika korpo. Por la etera oni devas aldoni spiradon. Same kiel la aero pliardigas flamon - vi scias, ke vi devas blovi sur fajron por revivigi ĝin - same, profundaj spiroj dum la manĝo kondukas al pli bona brulado. Digesti estas nur bruligi, same kiel spiri kaj pensi; nur la grado de varmeco kaj pureco de la materialo diferencigas unu procezon de la alia. Manĝante do haltu de tempo al tempo kaj spiru profunde, por ke tiu brulado ebligu al la etera korpo ĉerpi el la nutraĵo pli subtilajn eretojn. La etera korpo subtenas la forton vivtenan, la memoron kaj la kapablon sensi; tial ĝia bona disvolvado ege utilos al vi.

La astra korpo, siaflanke, nutriĝas per sentoj, emocioj, t.e. per elementoj el materialo eĉ pli fajna ol la eteraj. Dum vi amplene koncentriĝas al la manĝaĵoj, vi igas vian astran korpon preta eltiri el ili eretojn, kiuj valoras pli ol la eteraj. Kiam la astra korpo tiujn sorbis, ĝi havas ĉiujn eblojn veki en ni ege altajn sentojn: ami la tutan mondon kaj senti sin feliĉa, paca, vivanta harmonie kun Naturo.

Por nutri sian mensan korpon, Iniculo koncentriĝas al la nutraĵoj, li eĉ fermas okulojn por pli bone koncentriĝi. Ĉar la nutraĵo estas por li manifestaĵo de la Dieco, li strebas studi ĝin ĉiurilate: de kie ĝi venas, kion ĝi entenas, kiujn kvalitojn ĝi havas,

kiuj estaĵoj zorgis pri ĝi. Dum lia menso estas absorbita en tiu pripensado, li ĉerpas el la nutraĵo elementojn, kiuj superas tiujn de la nivelo astra. Tio naskas en li mensan klarecon, profundan komprenon pri la vivo kaj la mondo.

La plimulto el la homoj imagas, ke sufiĉas legi, studi kaj pripensi por disvolvi la povojn de sia intelekto. Ili eraras. Certe, studado, pripensado estas nepre necesaj, sed ili ne sufiĉas; ankaŭ la mensan korpon oni nutru dummanĝe, por igi ĝin pli fortika kaj kapabla je longdaŭraj fortostreĉoj. Indas bone kompreni, ke la korpoj astra kaj mensa, portantoj, unu de sentado, la alia de pensado, bezonas taŭgan nutraĵon, por ke la homo kapablu sukcese plenumi sian taskon en la afekcia kaj intelekta sferoj.

Krom la korpoj etera, astra kaj mensa, la homo posedas aliajn, de ankoraŭ pli spirita esenco: temas pri la kaŭza, budha kaj spirita, respektive sidejoj de la racio, de la animo kaj de la spirito. Ankaŭ ili bezonas nutriĝi. Vi ilin nutros, se vi lasos senton de dankemo al la Kreinto tutpenetri vin. Tiu dankosento, kiun la homoj perdas pli kaj pli, malfermos por vi la ĉielajn pordojn, tra kiuj la plej grandaj beno vin atingos. Tiam ĉio malkovriĝos antaŭ vi: vi ekvidos, eksentos, ekvivos! Dankemo kapablas transformi krudan materion al lumo, al ĝojo; valoras lerni, kiel utiligi ĝin.

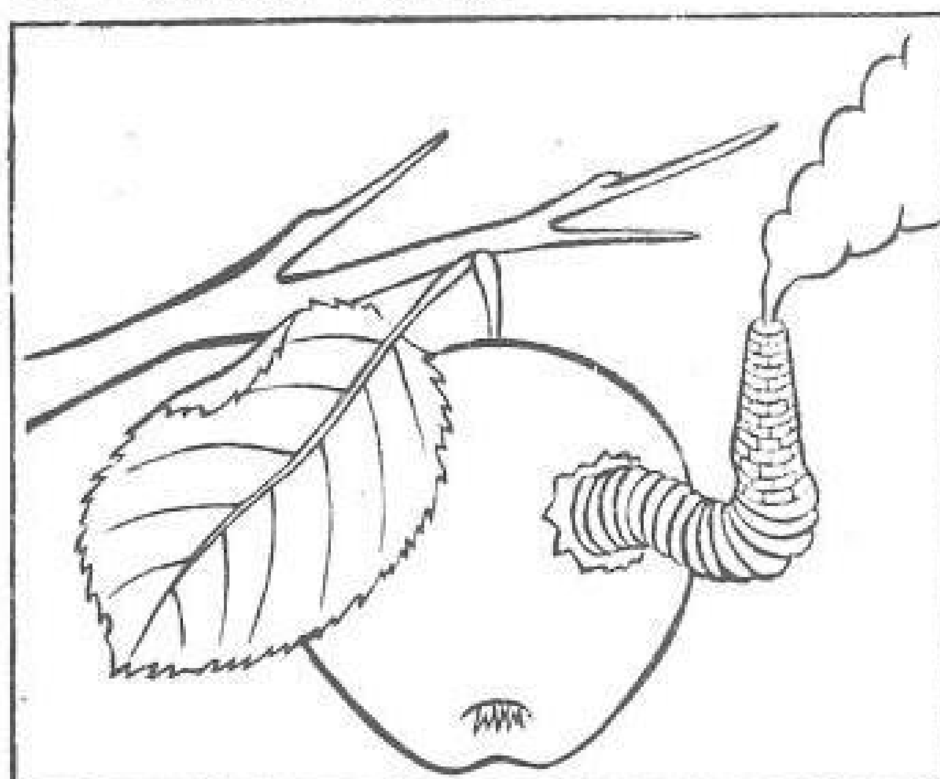
Se vi scios nutri viajn tri suprajn korpojn, la subtilaj eretoj, kiujn vi tiel kaptos, estos disdonataj ĉien: al la cerbo, al la suna plekto, al ĉiuj organoj.

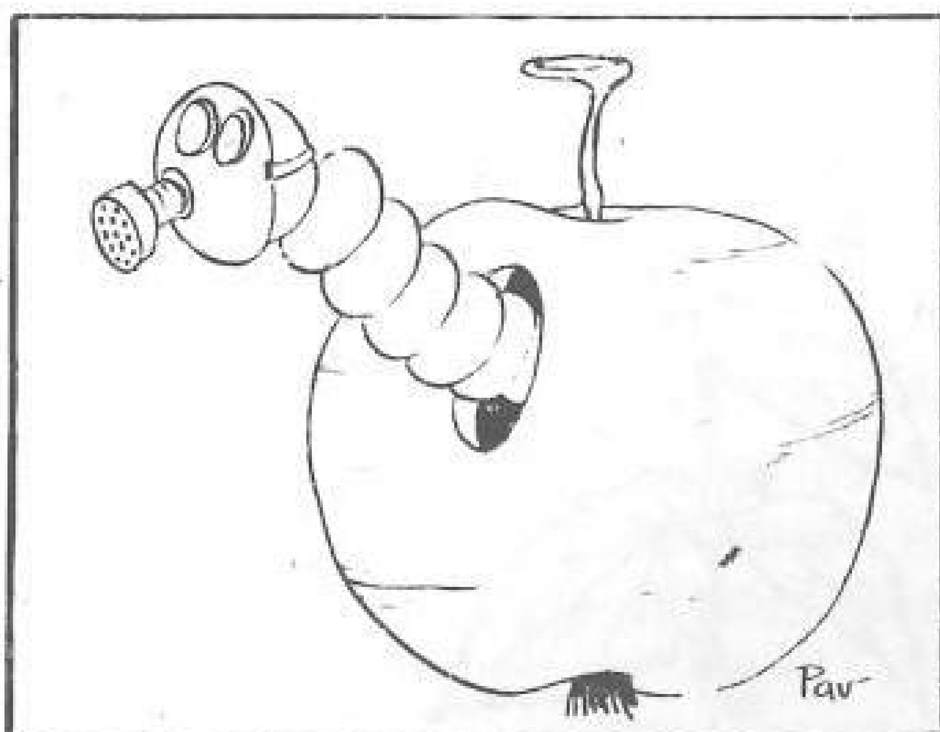
Rezulte, novaj bezonoj, novaj ĝojoj, je nivelo pli alta, komencos trafi vian konscion, kaj jen pli grandaj ebloj malfermiĝos antaŭ vi.

El la libro
La jogo de la nutrado
tradukis: Nancy Fontannaz



DU HUMURBILDOJ
de Vladimír Pavlík



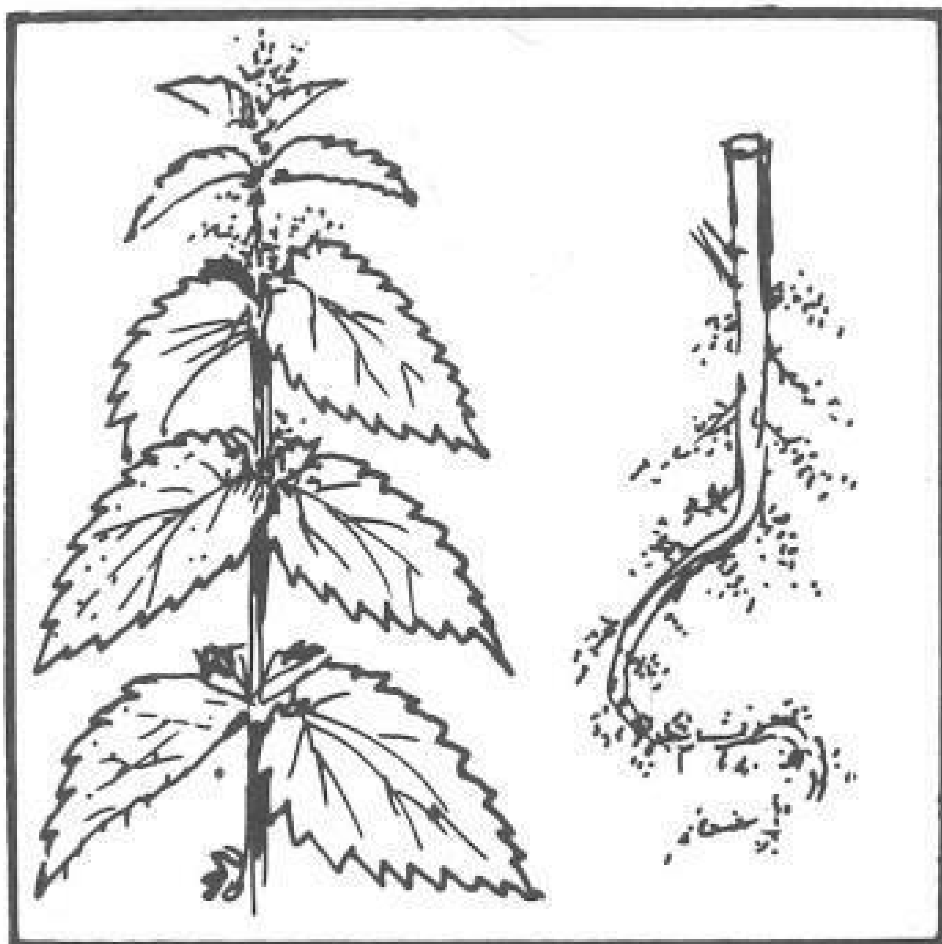


Kreskaĵoj sanigas hararon

Sana hararo estas natura ornamaĵo de la homo. Se ĝi estas brila, densa kaj aranĝita (kombita), ĝi efikas per bona estetika impreso. Ne estas do mirige ke ne nur virinoj, sed ankaŭ viroj de ĉiuj tempoj zorgis pri ĝia ekstera aspekto. Por flegi la hararon oni delonge uzadas multajn popolajn rimedojn - dekoktaĵojn kaj maceraĵojn el kuracaj plantoj. El la estinteco konserviĝis multaj skribaj dokumentoj - atlasoj kaj receptaroj, kiuj enhavas faktojn pri sanigaj ecoj kaj instrukciojn, kiel utiligi la plantojn. Sciencaj esploroj pruvis, ke kuracaj plantoj enhavas biologie aktivajn substancojn, kiuj bonfare efikas al interŝanĝaj procezoj en histoj kaj haŭto. Multaj plantoj kaj iliaj miksaĵoj havas tre fortan efikon. La aktivaj substancoj troviĝas en folioj, floroj, fruktoj, radikoj aŭ en la ŝelo. La folioj kaj la floroj estas plej valoraj en periodo de la plena florado, la burĝonoj dum ilia enverŝiĝo, la ŝelo post kiam ĝi plene enĉerpas limfon, do komence de printempo.

URTIKO DIKLINA

estas jam delonge uzata por flegi la hararon. La kreskaĵo enhavas silician kaj formikan acidojn, taninon, kaj precipe multe da vitamino C kaj provitamino A. Maceraĵo el urtikaj folioj sanigas seboreon - troan hargrason kaj forigas haŭterojn. La foliojn oni devas kolekti dum la florado kaj sekigas en ombro, en bone aerumata ĉambro. La kreskaĵoj devas sekiĝi rapide, tiel ke ili konservu la originan koloron.



La maceraĵon oni preparas jene: supkuleron da dispistitaj folioj verŝu per bolanta akvo kaj lasu infuzi unu horon. Per ĉi kuracilo verŝu la hararon post la lavado.

El freŝaj urtikaj folioj oni povas pretigi ankaŭ kuracan tinkturon. Freŝajn kreskaĵojn muelu per "viandmuelilo" kaj verŝu per dekobla kvanto da 70%-a alkoholo. Ĉion lasu ok ĝis dek tagojn kaj poste trafiltru. La tinkturon ĉiutage enŝmiradu per fingropintoj

en la hararon - dum unu monato kaj duono, ĝis du monatoj.

MARĈA AIRO

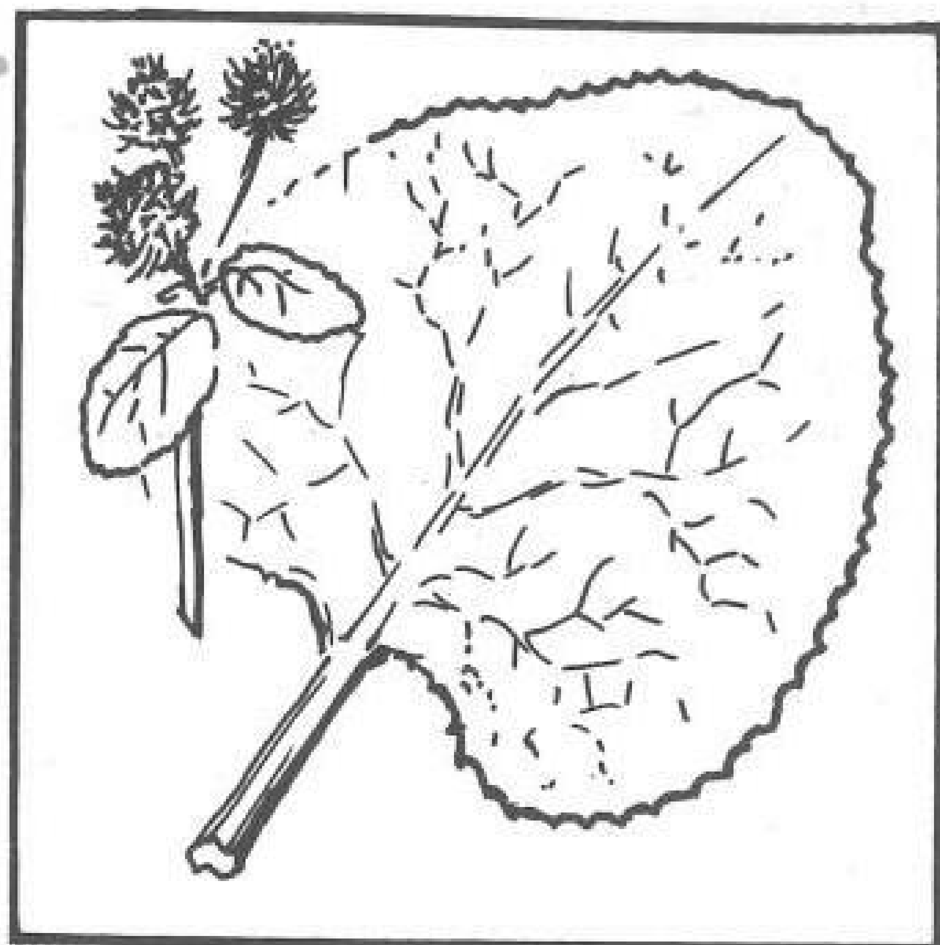
ankaŭ havas kuracajn ecojn. Ĝiaj radikoj enhavas eterajn oleojn, glikozidon (heterozidon) akorinon, albumenojn kaj askorbatan acidon.

Uzata estas dekoktaĵo, kiun oni preparas jene: dek gramojn da dispistitaj sekigitaj radikoj oni kuiras 15 minutojn en du decilitroj da akvo. Poste oni aldonas florojn kaj foliojn kaj ĉion oni denove kuiras kvin minutojn. La teon oni lasu malvarmigi kaj poste oni per ĝi lavas harojn. Estas eble konservi ĝin en malvarma loko ne pli ol tri-kvar tagojn. Dank' al ĉi kuracilo la haroj firmiĝas, ili fariĝas delikataj kaj agrable odoras.

LAPO (ARKTIO)

estas utiligata kiel rimedo por firmigi la harojn, forigi la haŭterojn kaj la jukadon de la kapo. Tre efike ĝi stimulas ankaŭ la har-kreskadon. La kurac-efikojn havas radikoj de la lapo, kiuj enhavas inulinon, iom da silicoj, taninon, mucilagon kaj aliajn substancojn. Pleje konvenaj estas radikoj de unujara lapo. Poste ili ligniĝas kaj perdas la efikojn. La radikojn oni kolektas printempe aŭ malfruaŭtune.

Por flegi grasan hararon oni rekomendas uzi dekoktaĵon de lapradikoj: dek ĝis dek du sekajn



kaj dispistitajn radikojn verŝu per glaso da bolanta akvo, dek ĝis dek kvin minutojn lasu boli, malvarmigu kaj trafiltru. Per la dekoktaĵo oni aŭ verŝas la harojn post lavado, aŭ ĝin oni enŝmiras en kap-haŭton dum unu monato kaj duono, ĝis du monatoj.

Elprovita kurac-rimedo por flegado de haroj estas t.n. rap-oleo. Oni povas ĝin prepari ankaŭ hejme: sepdek freŝajn muelitajn lapradikojn metu por dudek kvar horoj en du decilitrojn da sunflora oleo aŭ vazelino. Poste ĉion boligu super milda fajro kaj trafiltru. La rap-oleon enŝmiradu kaze de troseka hararo unu-du horojn antaŭ la lavado.

PETASITO

akiris grandan popularecon kiel popola rimedo por plifortigo de la hararo, por forigi haŭterojn kaj jukadon de la kapa haŭto. Kuracajn efikoj havas la folioj. Plej konvena tempo por ilia kolektado



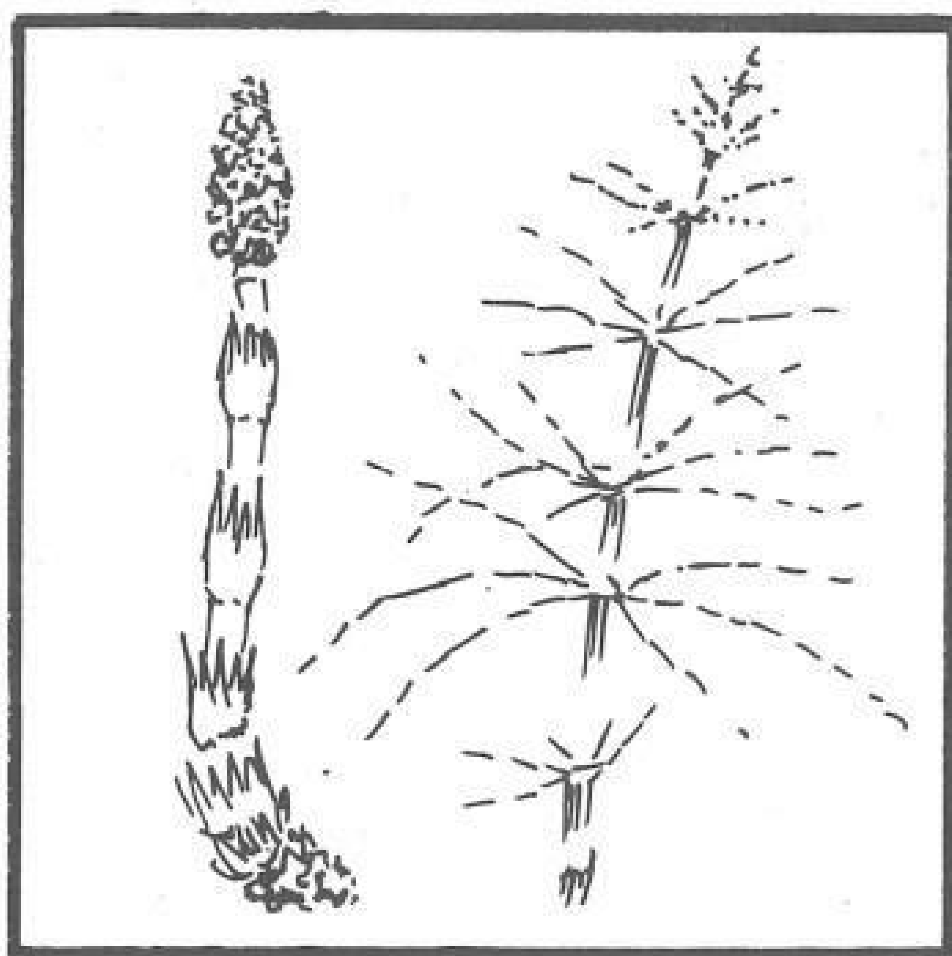
estas fino de majo kaj junio. Oni sekigas ilin aere, en ombro. La dekoktaĵon oni preparas jene: tri supkulerojn da sekaj folioj verŝu per duonlitro da bolanta akvo kaj lasu tridek minutojn infuzi. Petasiton oni povas uzi kune kun urtiko: po du supkulerojn el ambaŭ sekigitaj kreskaĵoj enŝutu en glason da bolanta akvo kaj trafiltru. Per la infuzaĵo oni verŝas lavitan hararon kaj delikate enŝmiras ĝin en la haŭton - ĉiutage unu monaton kaj duonon, ĝis du monatoj.

EKVIZETO ▶

enhavas taninon, organikajn acidojn, flavonojn, saponinojn, rezinojn, vitaminon C, karotenon, silician acidon. Kuracajn efikojn havas la tigoj. Kolekti ilin oni devas de la komenco de junio ĝis septembro. Por flegado de hararo estas uzata 10%-a dekoktaĵo: 20 gramojn da sekaj kreskaĵoj verŝu per du decilitroj da bolanta akvo; lasu duonhoron boli. Se la akvo forvaporiĝas, aldonu tiom, por ke restu du decilitroj da fluidaĵo. La kreskaĵon oni povas meti ankaŭ en 30-40—gradan alkoholon. Per la dekoktaĵo oni priverŝas grasajn harojn post la lavado. La tinkturon oni enŝmiras en grasajn harojn du-tri-foje en semajno, en la daŭro de unu kaj duono ĝis du monatoj.

MONTARNIKO ▶

estas bona rimedo kontraŭ haŭteroj kaj troa graseco de hararo. Ĝi stimulas ankaŭ harkreskadon. Montarniko enhavas eterajn oleojn, taninojn, amaran anicinon, rezinojn kaj mineralajn salojn. Florojn de ĉi sovaĝe kreskanta multjara kreskaĵo oni kolektas komence de la florado. Oni povas el ĝi prepari ankaŭ alkoholan tinkturon: dek gramojn da arnikfloroj oni metu por ok tagoj en decilitron da alkoholo. La alkoh-





olaĵon oni diluu per kvarobla kvanto da akvo. La kuracilon enŝmiradu en la hararon ĉiutage, dum unu kaj duono, ĝis du monatoj.

***

Al la haŭto kaj hararo bone efikas ankaŭ miksaĵoj de kreskaĵoj. Oni povas prepari ilin diversmaniere - depende de tio, kion ni havas dispone. Jen kelkaj ekzemploj:

RECEPTO Nº 1: radikoj de lapo - kvar kvantoj, floroj de kalendulo - du kvantoj, konusoj (infloreskoj) de lupolo - tri kvantoj. Kvar supkulerojn da ĉi miksaĵo kuiru, boligu en litro da akvo.

RECEPTO Nº 2: radikoj de lapo kaj airo: ses supkulerojn da miksaĵo boligu en litro da akvo. Per malvarmigita dekoktaĵo priverŝu la hararon.

Kuracaj plantoj estas neanstataŭebla rimedo por higiena flegado de la hararo. Tamen ĉe intensa har-elfalado, longdaŭraj haŭteroj kaj aliaj haŭtmalsanoj ofte la supremenciita uzado de kuracaj plantoj ne sufiĉas. En ĉi kazoj konsultu kuraciston - dermatologon aŭ kosmetikiston, kiuj rekomendos la necesan kuracadon.

V. Rubina
kandidato de kur. sciencoj
(trad. S. Marĉek)



KURAC-SUKOJ

Fruktaj kaj legomaj sukoj havas mirindajn kurac-efikojn. Jen kelkaj ekzemploj: cepa suko helpas ĉe tusado kaj inflamoj de la spirvojoj. Ajla suko malaltigas sangopremon kaj reguligas digestprocezojn. Kukurba suko estas rekomendata ĉe ren-malsanoj kaj celeria aŭ petrosela sukoj helpas ĉe malsanoj de urinvojoj. Spinaca suko favoras al digestado, suko el tomatoj estas bona fortiga rimedo. Karota suko forigas malapetitecon, pomsuko fortigas nervojn kaj instigas intenstojn. Suko el mirtelberoj estas oportuna ĉe stomakaj ka intestaj malsanoj. Fraga suko estas rekomendata ĉe malsanoj de hepato kaj galveziko. Suko el nigraj riboberoj estas aplikata ĉe reŭmatismo, suko el ruĝaj riboberoj helpas ĉe malsanoj de hepato ka renoj. Suko el griotoj helpas digestadon kaj anemion.

KRUCENIGMA KONKURSO

La krucenigmo-solvon bv. sendi al la redakcio de EV ĝis unu monato post la ricevo de ĉi-numero. Unu el la solvintoj ricevos libropremion (lotumota), la nomojn de la ceteraj ni aperigos en EV.

		NEATENDITE DETRUIĜAS	BRUTA EKSKREMENT'	RILATA AL ŜARĜITA MOLEKULO	SIMBOLO DE KALIO	GRUP', KOLEKTIV'	●	SEGITA ARBPEC'	MORTIĜINTA HAŬT'	KOKIN-PRODUKTO	SIMBOLO DE RADIUMO	HISTAN ŜVELIĜON	DUA PARTO DE LA KAŜFRAZO
	ANIMO, MENSO / UNUA PARTO DE LA KAŜFRAZO						ASERT', AKSIOM' / LOK', ĈAMBR'						
LOKIGO, TRANSIGO					KONVINKI AL AGO / PASIA AM'								
VIRINA NOMO						VIRA VESTO / FARITA EL VALORA METALO					PREFIKSO (KOMENCIĜO) / VIVUL', ESTAJ'		
ŜVELIGADO DE AERTUBO							SIMBOLO DE BARIO / KILOGRAMO			KUN KORINKLINO / INKLINO			
JUĜIST' ĈE LA PORDO DE INFERO				ROMANA DI' DE INFERO / INTERJEKCIO DE ABOMENO				KONATEC' DE LA NOMO / NULO					
GERMANIO, SVEDIO (AŬTOSIMBOLOJ)			ARBARA FRUKTO / LOTERIA BILET'						ENMETI EKSPLODAĴON				
LA LASTA LITERO		VIRSEKSA PRONOMO / HAVIGUS							SUFIKSO INDIKANTA TUMORON			AKUZATIVA FINAĴO / PART' DE PLANTO	
INFANO				RIVERO EN SOVETUNIO					●	KOLEKTIVE / PRAPATRO			
TONSIGNO									NOM' DE LA DIO EN *KORANO*				
SUFIKSO (FRAKCIO)			SIMBOLO DE BORO / TIMI PERDOJN, AVARI						SIMBOLO DE VOLTO		PREPOZICIO (KVANTO) / TRAF' PER PILKO		
HEBREO									GOTIKA ARK'				
ALTA LUDKARTO				ANTAŬLASTA GREKA LITERO					●	VICMONTRA NUMERALO / SIMBOLO DE MASURIO			
ROMANE "500"		MANPLENO (MED. MLL.) / DONOS MANĜI KAJ TRINKI			●	SIMBOLO DE KALIO	INDIANA EKKRIO	PART' DE VETURILO	MILILITRO / DUMASTA VELŜIP'			AŬTOSIMBOLO DE SVEDIO / FALŜELA FOLIARBO	
PAŜAS					MALREKTA / MAL-INKLINE						AŬTOSIMBOLO DE POLLANDO / RILATAJ AL AMERIKA ŜTATARO		
POLITIKA SISTEM' DE REGADO						FARE DE / ELEKTOS PER HAZARDO				RILATA AL INDIVIDUO / PREPOZICIO (RILATE AL)			
FARI ION IA				PREPOZICIO / RUSA VIRNOM'			ĜARDENA PLANT' / LA 9-A GREKA LITER'						
SOVETA ARMEO			INSTRUMENTOJ / SUBITA MALSANIĜ'					KAVERNO / LATVIA HAVENURB'					
SPEC' DE KROKODILO									FEMALAR' / SIMBOLO DE VOLTAMPERO				
FERVOJA TIRMAŜIN'										MEMBRO / ROMANE "50"			
●	PSIKA ŜARĜ'						ANGLA MEZURUNU' POR LIKVAĴOJ						

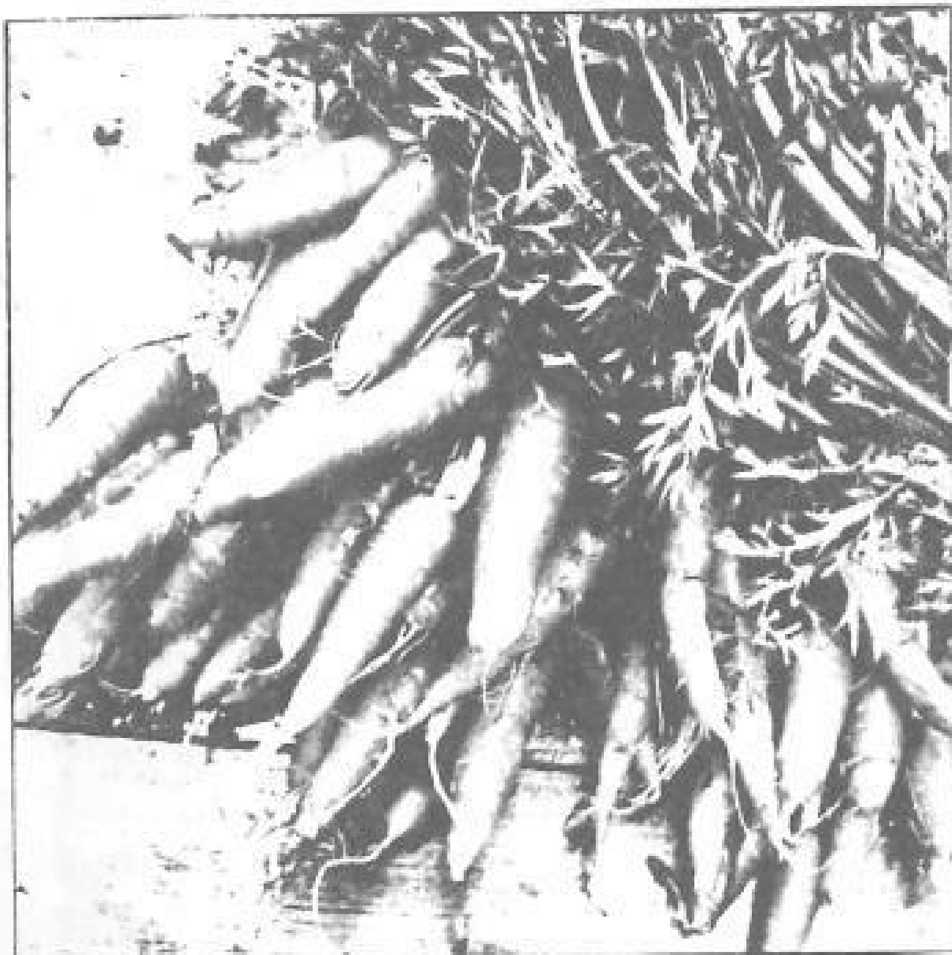
©Stano MARČEK

"Wademecum" de vegetarano

En Pollando aperis antaŭ nelonge tre interesa kaj sukcesa libro pri vegetarismo de la aŭtoro D-ro Inĝ. Jan Kucharczyk sub la titolo "Vademecum de vegetarano". Ni prezentas al la legantoj de EV kelkajn interesajn fragmentojn el la libro.

Enkonduke

Vegetarismo kiel nutradmaniero estas konata de la pratempoj. La nuntempa scienca esplorado montras, ke ĝi estas nutradmaniero plej proksima al la naturaj fiziologiaj bezonoj de la homa organismo. Ĉi libro parolas pri la esenco de la vegetara nutradmaniero surbaze de la scienco pri la ĝusta nutrado de la homo. Socialaj kaj etikaj demandoj de vegetarismo estas objekto de studado de sciencaj rondoj. Ĉi tie mi volas nur substreki, ke el la ekonomia vidpunkto la vegetara nutradmaniero certigus sufiĉe da nutraĵoj por ĉiuj homoj sur la



mondo. Ni imagu, kiel feliĉa estus la mondo sen malsato...

Ĝusta nutrado

En la homa organismo okazas metamorfozoj de la substancoj, precipe surbaze de la nutraj substancoj. Kion la homo manĝas, tio fariĝas konsistaĵo de lia organismo. Ju pli valora la materialo, des pli valora la konstruado de la organismo. La malsato povas esti kaŭzita pro nesufiĉa nutrado, sed parta malsato povas esti kaŭzita pro manko de gravaj elementoj en la nutrado. Tio post ia tempo, post elĉerpiĝo de la provizoj, povas danĝerigi la organismon. Pro tio oni devas ekregi sciojn pri la ĝusta, saniga nutrado. Vegetarismo al ni donas ne nur plenvaloran nutradon, sed ankaŭ harmonion.

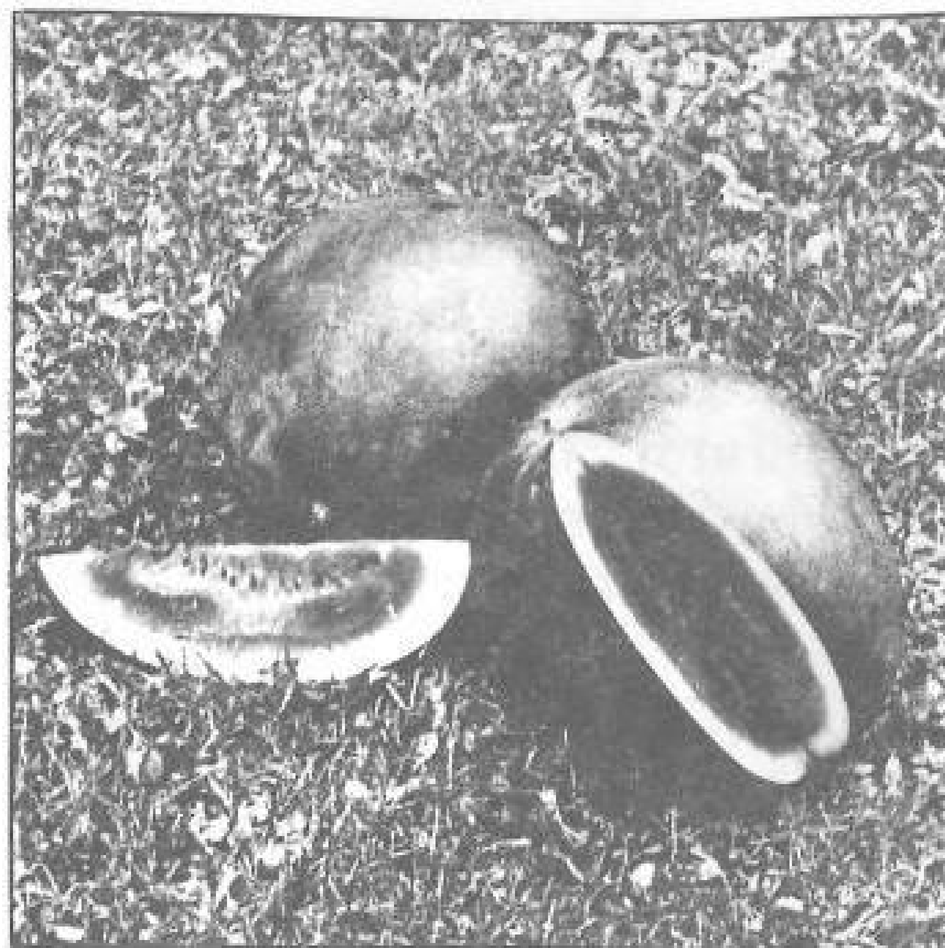
Metamorfozoj

En la organismo okazas daŭraj organikaj metamorfozoj. Daŭra malkomponiĝo de ĉeloj kaj histoj kaj daŭra kreiĝo de la novaj. Por tio estas bezonata ĝusta strukturo de la manĝaĵoj. La homa korpo konsistas el 65% da akvo,

20% da proteinoj, 10% da grasoj, 1% da karbonhidratoj kaj 4% da postrestaĵoj. Krome etaj kvantoj da mineraloj, kalko, fosforo, potaso, sulfuro, kloro, sodo, magnezio, fero, stano, kupro, mangano, jono k.a. Ĉiujn ĉi elementojn do devas enhavi la nutraĵoj, por ke la organismo ne suferu pro manko. La organismo povas produkti grasojn el karbonhidratoj, sed la ceteraj elementoj devas esti rekte alkondukataj.

La manko de vitamino D ĉe infanoj kaj plenkreskuloj kaŭzas inklinon al rakito, manko de vitamino C manifestiĝas per apatio kaj gingiv-sangado. Manko de proteinoj povas kaŭzi anemion, sed ankaŭ abundo da proteinoj kaj samtempa manko de fero povas kaŭzi mankon de hemoglobino.

La suno estas fonto de energio por la tuta naturo. La sunenergio amasiĝas en plantoj. Kun la planta nutraĵo ni akceptas ankaŭ la sunenergion. La energion oni indikas per juloj (J), kvankam la tradicia unuo estas kalorio. La energikonsumo de la homo dependas de la agado. Ekz. matura viro peza 70 kg dum trankvila kuŝado konsumas en unu horo 77 Kcal, dum trankvila sidado 100, dum laŭta legado 105, dum trankvila starado 105, dum kantado 122, dum gimnastikado 170, dum promenado 200, dum peniga laboro 240, dum rapida marŝo 300, dum ŝtupar-descendo 364, dum naĝado 500, kurado 650, ŝtupar-ascendo 1100 Kcal. Junularo dum la kreskado bezonas pli da energio.



La nutraĵ-komponentoj

La nutraĵ-komponentojn oni povas klasifiki laŭ iliaj funkcioj al: energiaj, konstruaj kaj reguligaj. La nutraĵoj konsistu el 55-60% da karbonhidratoj, 30% da grasoj kaj ĉ. 12% da proteinoj.

KARBONHIDRATOJ, nomataj ankaŭ sukeroj, ekestas nur en la kreskaĵa regno sekve de fotosinteza proceso. Por pli simpla kompreno ni nomu ilin monosakaridoj (unusukeroj). El ili la plej grandan signifon por la korpo havas glukozo, fruktozo, galaktozo kaj mamozo. Pli grandkvante ili troviĝas en vinberoj kaj mielo.

Sekvas glukosakaridoj (multsukeroj), ĉefe sakarozo, laktozo, maltozo kaj polisakaridoj (multsukeroj), ĉefe skrobio, glikogeno kaj celulozo. Ĝi estas precipe

en cerealoj, terpomoj kaj legomoj. Tage suficâs ĉ. 100 gramoj da karbonhidratoj por egaligo kaj por preventi nedeziratajn metabolajn paneojn. La organismo ne formas grandan provizon da karbonhidratoj. Ili en formo de glukogenoj konserviĝas en hepato. Karbonhidratoj prezentas por la organismo la plej gravan energian substraton, sed ankaŭ konstruan materialon por la kreado de strukturaj ĉeloj aŭ biologie efikantaj substancoj. La nuntempa kuracscienco venas al la konkludo, ke en landoj, kie estas konsumataj multaj industrie prilaboritaj karbonhidratoj (blanka sukero) kaj animalaj grasoj, ekzistas multaj malsanoj. Intergraj grenoj, fruktoj kaj legomoj, precipe la legumenacoj, enhavas multan celulozon kaj balastajn substancojn. Tiel oni povas eviti intestmalsanojn, precipe tiujn de la dika intesto, apendiciton, polipojn.

GRASOJ povas esti kreskaĵ- kaj animaldevenaj. Troa konsumado de animaldevenaj grasoj en nia erao havas nedezirindajn sanpostsekvojn. Al grasoj apartenas ankaŭ steroloj, akompanantaj galan acidon, vitaminoj de la grupo D, hormonoj. Al steroloj apartenas ankaŭ kolesterolo, kies troabundo kaŭzas sklerozon. Ĝia taga kvanto ne superu 250-350 gramon. Vianda nutraĵo estas trioble pli riĉa je kolesterolo, kaj ĉar kolesterolo ekestas ankaŭ en la organismo mem kiel produkto de interna sintezo, estas facile klarigi la fakton ke ĉe vegetaranoj aperas sklerozo nur escepte. Alta nivelo de kolesterolo en la sango estas konsiderata la plej grava riskfaktoro por la arteriaj malsanoj. En kreskaĵaj grasoj troviĝas acidoj nesaturitaj, en la animalaj superas la acidoj saturitaj.

PROTEINOJ apartenas al la plej komplikaj grupoj de organikaj grupiĝoj. Formas ilin aminoacidoj, kiuj grupigas ilin en grandajn konsistaĵojn. Plej bona fonto de la kreskaĵaj proteinoj estas legumenacoj: fazeolo, pizo, fabo kaj precipe sojo, sed ankaŭ terpomoj

VITAMINOJ same kiel hormonoj aŭ enzimoj havas en la organismo reguligajn funkciojn. Plejparto de vitaminoj efikas kiel koenzimoj. Iujn vitaminojn, kiel K2 kaj B6 povas la organismo produkti mem. La ceterajn oni devas akcepti per la nutraĵoj.

Vitaminoj



solveblaj en akvo estas C kaj B, solveblaj en graso estas A,D,E,K. Ekzistas ankaŭ vitaminoj sintetikaj, produktataj industrie, sed tiuj havas flankajn efikojn, kiel ĉiuj kemiaj kuraciloj.

Vitaminoj solveblaj en grasoj:

A - estas grava por la funkciado de vidorganoj kaj mukozoj. Troabundo da vitamino A, precipe da sintetika aŭ animaldevena, ekz. de butero, ovoflavo, fiŝgraso aŭ hepato povas esti toksa. Naturdevena karoteno ne havas toksajn efikojn. Plej multe da vitamino A aŭ ĝia provitamino havas karoto, laktuko, spinaco, tomatoj.

D-vitamino efikas ĉe la regulado de la provizoj de kalcio kaj fosforo. Ĝi faciligas intestan ensorbadon de kalko kaj influas procezon de ost-mineraligo. Ĝi estas konata en du bazaj esencoj: D2 - ergokalciferolo kaj D3 - kolekalciferolo. La unua ekestas sub influo de ultraviolaj radioj el ergosterolo, disvastigita en planta regno, la dua sub influo de sunradioj el dehidrokolesterolo en la haŭto. Manko de D-vitamino aperas ĉe infanoj, gravedaj kaj mamnutrantaj virinoj kaj ĉe homoj, kiuj malmulte moviĝas en sunradioj.



E - vitamino defendas ruĝajn sangerojn kaj grandigas ilian imunecon kontraŭ hemolizo, influas multobiigan agadon, ŝirmas kontraŭ muskol-degenerado kaj malsanoj de hepato. Ĉe vegetara nutrado ne estas manko da vitamino E, ĉar ĝia fonto estas vegetalaj oleoj, cerealaj produktoj, foliaj legomoj (laktuko, spinaco, brasiko k.s.). Uzado de rafinitaj manĝaĵoj (blanka faruno, rafinitaj oleoj) kaŭzas perdon de vitamino E samkiel fritado, plurfoja varmigado k.s.

K - vitamino: K1 troviĝas en folioj de laktuko, en nuksoj kaj soja oleo. K2 produktas bakteriojn por la dika intesto. K-vitaminoj estas nepraj por la freŝeco de la sango. Ĉe vegetara nutrado ĝi ne mankas. Nur ĉe la kuracado per antibiotikoj povas aperi perturboj surbaze de la bremso de kreskado de intestaj bakterioj.

Vitaminoj solveblaj en akvo:

C - vitamino estas antaŭ ĉio en krudaj legomoj, fruktoj, poreo, fragoj. Ĝi efikas kontraŭ inflamoj, kontribuas al transformo de aminoacidoj. Ĝia manko povas kaŭzi anemion. Same longdaŭra tro-dozado de sintetika C-vitamino.

B-grupo de vitaminoj estas en gisto, biergisto, brano. Ĝi estas komponento

de enzimoj. La homa organismo ne scipovas produkti suficâan provizon da vitaminoj el la grupo B.

B1 efikas ĉe transformo de karbonhidratoj. Matura homo bezonas ĉ. 0,5 mg da B1 por ĉiuj 1000 Kcal. Enhavas ĝin gisto, nuksoj, integraj farunaĵoj, terpomoj.

B2 - riboflavino - efikas ĉe oksigenigo de la histoj, por bona funkciado de la vidpovo. Ĉe ĝia manko venas laceco, malboniĝo de la vidpovo, larmado, haŭt-ŝanĝoj, lang-ŝanĝoj, malfacilaĵoj en buŝ-anguloj. Fonto de B2 estas lakto, fromaĝoj, cerealaĵoj.

PP-vitamino - nikotina acido, niacino. En la organismo ĝi estas konsistaĵo de nukleotidoj. Ĝia manko ofte kaŭzas diversajn malfacilaĵojn de la cerbonutrado, pelagron kaj haŭt- kaj digest-malsanojn. Enhavas ĝin terpomoj k.s.

B6 - piridoksino troviĝas en plej rezista formo en kreskaĵoj, fontoj: terpomoj, grenaĵoj, laktaj produktoj, legumenacoj.

M - vitamino estas grava por transformado de aminoacidoj. Ĝi troviĝas en legomfolioj, ovoflavo, cerealaĵoj, gisto.

B12 - antianemia rimedo. Ĝia manko kaŭzas anemion, perturbojn de nervaj ĉeloj. En eta kvanto ĝi troviĝas en kreskaĵaj produktoj. La organismo ĝin parte produktas mem.

H - vitamino estas grava por sintezo de grasaj acidoj kaj en procezo de glukogenezo. Ĝia manko manifestiĝas per senapetiteco kaj depresioj.

MINERALOJ havas en la organismo pli gravan rolon ol vitaminoj. Ili konstruas, regulas.

Kalcio: matura, 70-kilograma homo enhavas 1200 g da kalcio. Ĝi stimulas la nervan komplekson, la kor-agadon kaj la sang-freŝecon. Ĝia fonto estas grenoj, cerealaĵoj, tritiko, lakto, fromaĝoj.

Fosforo estas la ĉefa minerala konsistaĵo de ostoj. Ĉe la manko la korpo sorbas ĝin ĉefe el la ostoj. Kie estas kalcio, tie kutimas esti ankaŭ fosforo. Tial ĝia manko estas

nuntempe tre malofta fenomeno.

Magnezio - preskaŭ 3/4 de la organika magnezio troviĝas en la ostoj, la resto en la ĉeloj. Ĝi konservas la energian potencon de vezikoj, ĉeloj, nervoj kaj histoj. Ĝia manko, precipe ĉe infanoj, kaŭzas staton similan al rigidiĝo. Magnezio, kies mankon sentas precipe diabetuloj kaj alkoholuloj, troviĝas ĉefe en malhelaj farunaĵoj, legumenacoj, spinaco, fagopiro. La vegetaraj manĝaĵoj enhavas sufiĉe da magnezio. Verŝajne ĝuste tio kaŭzas resanigon de novformaĵoj de mamoj ĉe personoj, kiuj transiris al ĉi speco de nutrado.

Fero okupas la unuan lokon en minerala ekonomio de la organismo. Ĉ. 70% de ĝiaj korpaj provizoj troviĝas en hemoglobino. Fer o ligiĝas al proteinoj - ĉiu ĉelo enhavas etajn kvantojn da fero, kiun ĝi bezonas dum la ripozo. Virinoj dum menstruado perdas iom da fero el la organismo. Fero el legomoj ensorbiĝas en la organismon pli facile ol fero el viando. Ĉe vegetaranoj ne aperas manko de fero. Fekunda fonto de fero estas freŝaj abrikotoj (ankaŭ sekigitaj) - ili kuracas anemion, samkiel suko el ruĝa beto.

. Bezonata taga kvanto da fero estas 12 mg. La patrina lakto enhavas malmulte da fero, sed suĉinfanoj havas en hepato propran provizon, amasiĝintan dum la feto-vivo.

Sulfuro aperas en proteinoj en la kvanto de 1%. Vegetaranoj ne suferas je manko de sulfuro.

Kupro en korpo de matura homo aperas en kvanto de 156 mg, el tio 65 mg en vezikoj, 25 mg en ostoj kaj 2 mg en hepato. La taga konsumkvanto por matura homo estas 1-2 mg, por infanoj 3-5 mg. La t.n. lakta nutrado povas konduki al manko de fero kaj kupro. Normala vegetarano ne suferas je manko de kupro.

Jodo - ĝia ĉefa fonto estas trinkakvo kaj salo. Ĉe la maro ĝi povas esti ensorbata ankaŭ per la haŭto kaj per spirado. Manko de jodo ĉe gravedaj virinoj povas damaĝi al la feto, influi ĝian postan intelektan neevoluon.

Fluoro estas precipe en trinkakvo kaj en teo. Bestoj sen fluoro en la manĝaĵo kreskas malmulte aŭ tute ne, manko de fluoro kaŭzas dentkariĝon. Enhavo de fluoro (en 1 kg): florbrasiko 1,5mg; fazeolo 0,17; terpomoj 0.14; karoto 0,19; cepo 0,38; spinaco 0,43; pomoj 0,1; lakto 0,23; butero 0,42; kazeo 0,71; ovoj 0,58mg.

Stano troviĝas precipe en la ostoj. Ĝia manko kaŭzas senapetitecon kaj malboniĝon de la vidkapablo. Ĝi influas al resaniĝo de vundoj. Ĝia taga kvanto estas 10-12 mg. Stano troviĝas en integraj cerealaĵoj.

Mangano estas grava elemento por konservi bonan strukturon de la ostoj kaj por bona nerva agado. Ĝi estas konsistaĵo de

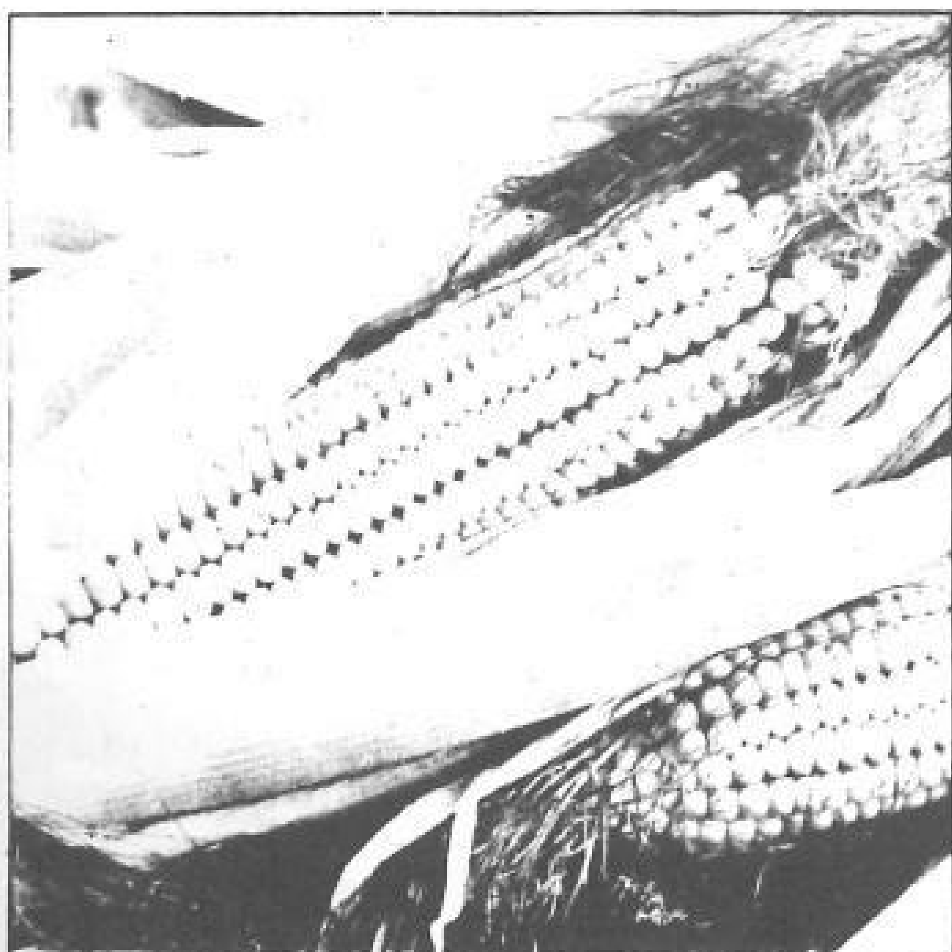
enzimoj. En vegetaraj manĝaĵoj estas sufiĉe da mangano. Ĝia riĉa fonto estas legumenaco, nuksoj, rubusberoj kaj integra faruno.

Vegetara nutrado garantias sufiĉe da kobalto (ĝi aktivigas pluran enzimojn), molibdeno (tiu troviĝas precipe en legumenacoj), ĥromo, seleno kaj vanado.

Tre grava por la vivo estas akvo. 70-kilograma homo havas en la korpo 46 l da akvo, en la sango, inter- kaj enĉelaj fluidaĵoj, vezikoj. La taga bezonata kvanto estas 1—1,5 l. Kukumo enhavas 96% da akvo, laktuko 95, tomatoj 94, rafanoj 92, lakto 87, pomo 85, piro 84, prunoj 80, kuiritaj terpomoj 76, kuirita rizo 72% da akvo.

VAROJ POR LA
VEGETARAJ MANĜAĴOJ

CEREALAĴOJ: tritiko, sekalo, hordeo, aveno, majzo kaj milio apartenas al familio de graminacoj, fagopiro al familio de poligonacoj. Plej valora faruno estas integra, branhava faruno. Malplej valora estas blanka faruno. Farunaĵoj, nudeloj, povas esti diversformaj. Por la preparo oni povas uzi delikate muelitan integran farunon. Nudelojn oni kuiru 25 minutojn en bolanta akvo.



KAĈOJ: muelita greno ne eltenas longan deponadon, post ia tempo el ĝi malaperas diversaj elementoj. La muelitan grenon kuiru kvin minutojn en bolanta akvo, poste lasu pli longan tempon en kovrita ujo. Estas eble matene kuiri kaĉon, la poton volvi per tuko aŭ kuseno kaj lasi "maturiĝi" dum ok horoj. Kaĉon oni povas gustigi per fungoj.

LAKTO KAJ FROMAĜOJ: lakto havas ĉiujn necesajn elementojn por kreskado de juna organismo kaj al konservo de ĝiaj fizikaj kapabloj. Unu litro da lakto donas 32 g da proteinoj, pli valoraj kaj malpli kostaj ol tiuj el viando aŭ ovoj. Lakto enhavas vitaminojn A, B1, B2, B12, pantotenan acidon kaj estas la ĉefa fonto de riboflavino, kiu helpas al hepato eligi toksajn substancojn el la organismo. Lakto enhavas mineralojn, ekz. kalcion kaj fosforon kaj deacidigas la organismon, kiu havas grandan signifon ekz. ĉe unuflanka cereala nutrado. Lakto aĉetebla en vendejoj estas pasteŭrizita kaj laŭnorme ĝi enhavas 2,0-2,5% da grasoj, plengrasa lakto 3,2%. Per kuirado malgrandiĝas biologia valoro de

lakto. Pasteŭrizado malgrandigas malsanojn kreantan mikroflaŭron je 99% sen malgrandigi biologian valoron de lakto. Uzata estas mallonga pasteŭrizado, t.e. rapida varmigo de lakto je 72°C por 2 sekundoj. Sekigita lakto eltenas unu jaron kaj ne perdas vitaminojn A kaj C.

Bonaj estas kokteloj el kruda lakto, kun kirlitaj fragoj k.s.

Acida lakto havas pli grandan valoron ol normala lakto, ĝi estas riĉigita je enzimoj kaj vitaminoj formataj per mikroorganismoj. Probableco de kontaĝo per acida lakto estas kompare kun normala lakto malpli granda, ĉar malsanojn formantaj bakterioj ne toleras acidan medion, escepte de tifo kaj ftizo.

Kefiro estas produktata el plengrasa aŭ sengrasigita lakto, pasteŭrizita aŭ boligita, el kiu oni forprenas dum varma stato "haŭton". En la lakton oni aldonas fermenton, konsistantan el 70% da "Str. lactis", 25% da "Bac. caucasium" kaj 5% da fermento "Torula" aŭ "Saccharomyces kefiri". Varmeco de la lakto dum la fermentado estu 16-20°.

Jahurto estas produktata el pasteŭrizita lakto kaj fermento (2-5%). La fermentado daŭras 5 ĝis 10 horojn ĉe temperaturo 42-45°C. Poste oni deponas la jahurton kelkajn horojn ĉe temperaturo 20°C, post kio oni malaltigas ĝin al 5°C.

Variaĵo de jahurto estas acidofila lakto. Por ĝia produktado oni uzas "Thermobacterium acidophilum" aŭ "Tb intestinale" kaj varmecon de 37°C. La trinkaĵo havas sanigan efikon, protektas kontraŭ intesta putrado, forigas malapetiton. Ĝiaj proteinoj estas pli facile digesteblaj ol tiuj de lakto.

Selakto estas likvaĵo, restanta el lakto post apartigo de kremo kaj kazeo.

Kazeon oni povas aldoni al farunaĵoj el nutraj kialoj.

Fromaĝojn oni uzas kun ŝmirpano. Pli multe da fromaĝoj oni uzas en itala kaj franca kuirmanieroj.

Ovoj en 100 gramoj enhavas: 12 g da facile digesteblaj proteinoj, 10-11 g da grasoj, 0,6 g da karbonhidratoj, 48 mg da kalcio, 187 mg da fosforo, 2,4 mg da fero, vitaminojn A,D,B1,B2,PP, F kaj K, sed tute ne enhavas la vitaminon C. Krome ovoj enhavas div. mikro- kaj makroelementojn, magnezion, potason, sodon, manganon, stanon, sulfuron, kloron, jodon. Tamen oni ne manĝu multajn ovojn pro granda enhavo de kolesterolo.

Butero enhavas 82,5-84,2% da grasoj, karotenon kaj vitaminon A. Kvalita butero havas bonan kaj delikatan guston, iom da salo plilongigas ĝian freŝan staton, malebligas multiĝon de bakterioj. La acidoj en butero estas plejparte saturitaj. Tial butero ne povas anstataŭi grasojn de vegetala deveno, kiuj havas multajn nesaturitajn grasojn. Trofritita

butero perdas la kvaliton, estas malfacile digestebla kaj enhavas eĉ substancojn malutilajn por la homa organismo.

Kremo enhavas pli da grasoj ol butero, krome sufiĉe da proteinoj kaj vitaminoj el la grupo B. Dishakitaj legomoj verŝitaj per kremo havas pli grandan nutran valoron kaj perdas malpli da vitaminoj dum la digestado, ĉar grasoj en la kremo ŝirmas la vitaminojn kontraŭ oksigeno.

ALIAJ GRASOJ: vegetalaj grasoj devenas el semoj aŭ fruktoj de oloeriĉaj vegetaĵoj, ekz. sojo, sunfloro, lino, (ter)nuksoj, kokoso, oleorapo, olivo. Oni akiras ilin per premado aŭ ekstraktado. Plej kvalitaj oleoj estas tiuj, kiujn oni premas el semoj en malvarma stato. Plej ofte oni oleon akiras tamen per varmigado aŭ ekstraktado helpe de organikaj solviloj. Tiamaniere akiritajn oleojn oni rafinas, purigas. La rafinado malgrandigas la nutran valoron de oleoj, forigas vitaminojn kaj aliajn nutrajn substancojn.

Sunflora oleo estas el semoj de sunfloro kaj estas helflava, bonodora kaj bongusta. Ĝi enhavas multajn nesaturitajn grasojn kaj acidojn.

Arakida (ternuksa) oleo estas fonto de nesaturitaj grasaj acidoj. Ĝi konvenas por preparado de salatoj, krudaj legomoj, malvarmaj saŭcoj.

Oliva oleo havas malpli grandan nutran valoron, ĝi enhavas malpli da necesaj nesaturitaj grasaj acidoj.

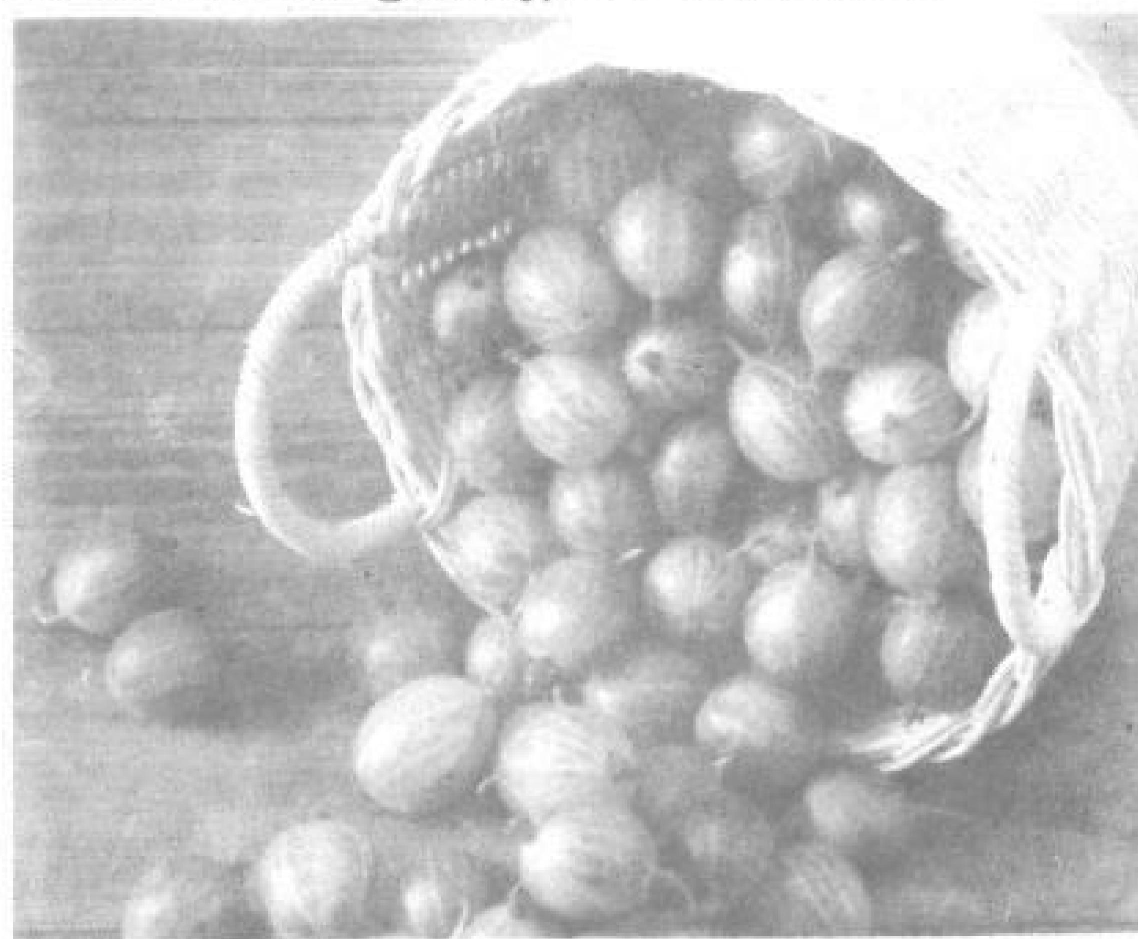
Rapoleo estas el semoj de oleorapo. El ĉiuj oleoj ĝi havas la plej malbonan kvaliton. En Pollando oni el ĉi oleo produktas margarinon.

Margarino estas produktata el fluidaj aŭ solidigitaj oleoj, ĝi estas emulsio de ĉi grasoj kun akvo aŭ lakto, kun aldono de lecitino, farboj, saloj, vitaminoj. Butero kaj margarino ne estas taŭgaj por fritado. Eĉ oleo ne estas saniga, se ĝi estas trovarmigita, trofritita, se dum la fritado aperas fumo.

FRUKTOJ KAJ LEGOMOJ

Krom grenoj la ĉefaj konsistaĵoj de vegetaraj nutraĵoj estas fruktoj kaj legomoj. Ili havas malgrandan kalorian valoron, tamen nuksoj, multaj semoj kaj legumenacoj havas grandan kalorian valoron.

Fruktoj kaj legomoj havas malmulte da grasoj, ili estas fon-





to de vitaminoj, mineraloj, facile digesteblaj sukeroj, organikaj acidoj, enzimoj, pektinoj, elementoj, kiuj reguligas la digestajn procezojn. Fruktoj kaj legomoj havas belegan aspekton, kio grave kontribuas al bona digestado. Ili estas plej valoraj en kruda, nekuirita stato. Ankaŭ longa deponado malgrandigas ilian valoron. Terpomoj ĝis decembro perdas 30%, poste eĉ 50% da vitamino C.

Pomoj estas someraj, aŭtunaj kaj vintraj. Ili enhavas relative malmultajn vitaminojn kaj mineralojn. Grandan signifon en pomoj havas pektino, kiu en la organismo agas kiel balailo, forigas restaĵojn de nedigestitaj manĝaĵoj, reguligas la agadon de bakteria flaŭro, neŭtraligas toksajn substancojn. Ĝi havas ankaŭ kontraŭsklerozajn ecojn, ligas al si radioaktivan kobalton kaj stroncion kaj forkondukas ilin el la organismo. Pomoj helpas al la organismo alproprigi al si kalcion, kuracas kaj konstipon kaj lakson, reguligas la sangocirkuladon.

Piroj same estas someraj, aŭtunaj kaj vintraj. Ili enhavas multe da facile digesteblaj sukeroj, vitaminojn A, B6, C, potason, iom da sodo, kalcio, magnezio, fero kaj jodo.

Prunojn oni konsumas tuj, aŭ oni faras el ili marmeladojn, ĵeleojn, konfitaĵojn kaj kompotojn, aŭ oni sekigas aŭ frostigas ilin. Ili havas saman kvanton da pektino kiel pomoj, sed pli da vitaminoj el la grupo B kaj malpli da vitamino A.

Ĉerizoj estas la unuaj fruktoj en la jaro. Ili enhavas potason, kobalton, citronan acidon, freŝaj ĉerizoj estas tre facile digesteblaj.

Abrikotoj apartenas al plej bongustaj fruktoj. Ili enhavas la vitaminon A, feron, magnezion, kalcion kaj efikas baze (malacide). Ili taŭgas por pezreduktado, por malsanuloj je reŭmo kaj ĉe hepat-malsanoj (urinigaj efikoj).

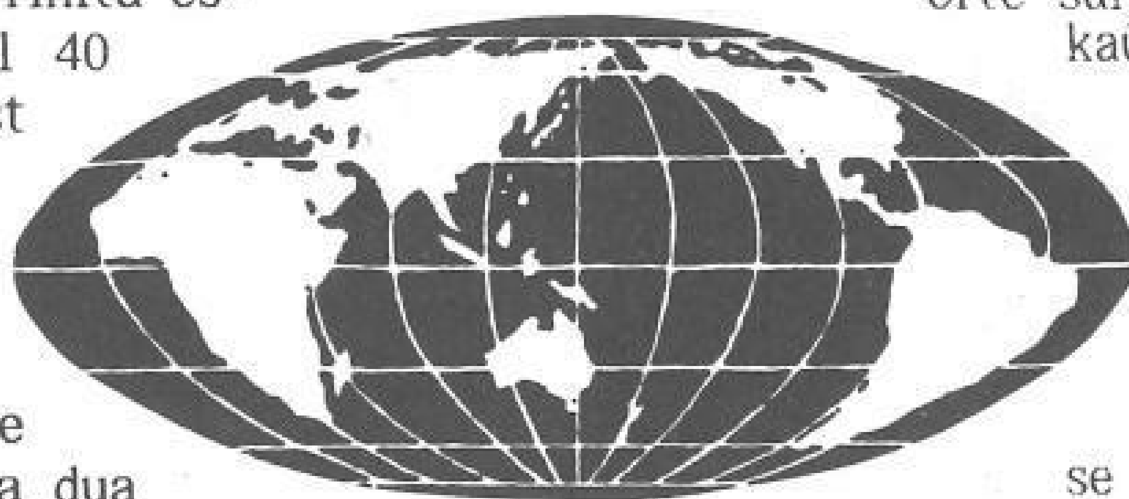
(Daŭrigo en la venonta numero.)

Tra la mondo...

KURACHERBO DE LA JARO

Okdek ekspertoj el la tuta mondo dum internacia simpozio en Luksemburgo okupiĝis pri kuracherbo de la jaro 1989. Ili interkonsentis, ke tiun honorigon certe meritas ajlo, kiu malgrandigas riskon je korinfarkto, apopleksio kaj perturboj de arterioj. Elementoj en ajlo efikas kontraŭ bakterioj kaj ŝimoj. Profesoro Bordia el medicina universitato en Udaipuro en Hindio prelegis pri rezulto de la ĵus finita esploro de pli ol 40 pacientoj post korinfarkto. Duono de la pacientoj estis kuracitaj helpe de ajla preparaĵo. La dua duono ricevadis senajlajn medikamentojn. La rezultoj estis okulfrape favoraj por la grupo kuracita per ajlaj preparaĵoj: la sangopremo, nivelo de kolesterolo en sanga plasmo, reapero de infarktoj aperadis ĉe ĝi malpli ofte ol ĉe la alia grupo.

(Laŭ Esotera, S-ek)



MANĜU LEGOMOJN!

La legomoj, precipe cepo, tomatoj kaj karoto, enhavas vicon da substancoj kun antikancerogena efiko. Eksciis tion esploristoj de la nacia onkologia instituto en Tokio. La observoj montris, ke ĉi substancoj konservas siajn ecojn eĉ se oni la legomojn kuiras. Samtempe la sciencistoj eltrovis, ke la risko malsaniĝi je kancero estas ĉe la fumantoj malpli granda je du trionoj, se ilia nutraĵo regule enhavas legomojn.

(El Ĉud: S.M.)

LUMA TERAPIO

Suna lumo stimulas humoron kaj pensadon. Dum vintro la homoj pli ofte suferas je deprimoj kaŭze de nesufiĉa sunlumo. En Usono esploristoj el Nacia Instituto por Menskuracado sukcese kuracas malsanojn helpe de artefarita printempa tago. Oni konstatis, ke deprimoj estas forigeblaj helpe de forŝovado de la taga ritmo de dormado kaj maldormado. Ĝis nun estis per ĉi metodo kuracitaj pli ol 400 homoj, kiuj suferis je manko de lumo. Unu triono de la pacientoj reagis tre rapide, du trionoj bezonis unusemajnan luman terapion.

Ankaŭ arkitektoj komencas konsideri en la nuntempa arkitekturo la gravecon de la lumo. En Usono oni lastatempe ekzemple konstatas, ke la homoj de diversaj profesioj preferas dum la laboro la naturan lumon.

(Laŭ "Esotera" S-ek)

DEPRIMOJ KAJ RADIOAKTIVECO

Dum lastaj jaroj ĉiam pli multaj homoj plendas je kapdoloroj, laceco, malforteco de la manoj kaj piedoj, ofte ligitaj kun deprimoj. La uzataj medikamentoj kaŭzas nur portempan pliboniĝon. Fakuloj post koncernaj esploroj konstatis, ke preskaŭ ĉe ĉiuj deprimoj estas konstatebla pli-altigita radioaktiveco en la tuta korpo. Tirola kuracisto D-ro Hochemegg elprovis ĉe centoj da pacientoj kuracan teon, kiu dum kelkaj tagoj kaŭzas pliboniĝon. La teo konsistas el egalaj kvantoj de jenaj kreskaĵoj: argemono (argemone mexicana), ulmario (philipendulo ulmaria), kinosbato (cynosbati syriaca), kariko (cariccaja tomentesa) kaj akileo (achillea mosata). La teon oni trinkas trifoje tage po gutoj antaŭ manĝado.

VEGETARISMO EN SOVETUNIO

Vegetaranoj en okcidentaj landoj fartas relative bone. De tempo al tempo aperas iaj mokoj, sed tamen ekzistas vegetaraj restoracioj, vendejoj kun naturaj nutraĵoj.

Sed kia estas situacio en lando, en kiu né estas tiaj kondiĉoj, kie ne estas natura rizo, legumenacoj, nuksoj, kaj kie plejparto de freŝaj legomoj estas aĉeteblaj nur en speciala merkato je astronomiaj prezoj? Tiu lando estas Sovetunio.

Nek en Sovetunio nek en aliaj landoj de la orienta bloko kun escepto de Pollando ekzistas oficiala asocio de vegetaranoj. Ordinara sovetia civitano dum sia vivo ne renkontas vegetaranon. Viando estas en Rusio simbolo de bonfarto kaj al plej multaj Rusoj estas nekompreneble, ke ekzistas homoj, kiuj memvole rezignas pri viandomanĝado.

Sed ne ĉiam estis tiel. La rusa literatura giganto L.N. Tolstoj estis pasia vegetarano. Li skribis artikolojn por Petrograda Vegetara Asocio, kiu estis fondita fine de la pasinta jarcento. Lia influo estas sentebla kaj aktuala ĉe rusaj vegetaranoj. Vegetarismo fariĝis populara en la lastaj jaroj de Cara Ruslando. Protagonisto en la teatraĵo de Ĉeñov "Onklo Vanja" ekz. plendas, ke homoj mokas lin, nomas lin strangulo, nur pro tio, ke li ne manĝas viandon. Ankaŭ la fama rusa pentristo Ilja Repin estis vegetarano.

En la tempo de stalinismo vegetarismo suferis same kiel ĉiuj aliaj liberpensaj movadoj. Sovetia enciklopedio de tiuj tempoj skribas pri vegetarismo, ke ĝi estas "nescienca doktrino, kiu konsistas el eraraj hipotezoj kaj ideoj" kaj asertas, ke en Sovetunio vegetaranoj ne ekzistas.

Sed tio ne estas vero. Dum mia restado en Leningrado mi renkontiĝis kun 40-50 vegetaranoj kaj unu vegano. Multaj unuopuloj kaj malgrandaj grupoj praktikas naturan vivmanieron sub la nomo "rosmaro". Ankaŭ la rapide kreskanta movado de "Hari Krishna" propagandas vegetarismon inter siaj membroj.

Vegetaranoj en Sovetunio ne manĝas viandon plejparte pro idealismaj kialoj. Vegetarismo estas nur parto de ilia filozofio. Ĉe ni en Anglio vegetarismo fariĝis politika kaj socia temo, nuntempe ekzistas en la lando 1,5 miliono da vegetaranoj. Sed Sovetunio estas mistera,

multtavola lando kun tute aliaj fundamentoj ol Anglio.

Estas eble, ke sekve de "perestrojka" kaj "glasnost" la oficoj en la estonteco ne estos kontraŭ la fondiĝo de vegetaranaj asocioj. Neoficialaj asocioj kaj kuniĝoj jam ekzistas en multaj urboj. Kun la apero de malgrandaj terkulturistaj mastrum-unuoj, kiuj fariĝas viviga forto de sovetia mastrumado, estas la ebleco disvolvi ankaŭ la ekonomian flankon de vegetarismo.

En Moskvo kaj Leningrado jam funkcias vegetaraj kafejoj. Ekzistas ankaŭ homoj, kiuj estas pretaj fondi kooperativojn por produktado de puraj legomoj kaj fruktoj.

Vegetaranoj kaj veganoj en Sovetunio ne havas facilajn vivkondiĉojn. Dum vintro kaj printempo freŝaj nutraĵoj estas preskaŭ neaĉeteblaj. Komencas aperadi frostigitaj legomoj, plejparte pollanddevenaj, kiuj estas por ordinaraj civitanoj multekostaj. Somere aperadas tomatoj, kukumoj, dum aŭtuno pomoj, piroj, melonoj, karoto, vintre almenaŭ oranĝoj el sudaj partoj de la lando aŭ importitaj de Kubo.

Sovetunio estas granda lando. En sudaj partoj estas granda elekto de legomoj kaj fruktoj je pli favoraj prezoj ol en la nordo. En urbaj vendejoj estas pli da varoj ol en vilaĝoj. Estas aĉeteblaj konservitaj maraj algoj kun tomata suko. Ĉie en la vendejoj tamen estas milio, je 30 kopekoj/kilogramo. Oni povas trovi ankaŭ fagopiron. Bona estas ankaŭ sekala pano je 12-20 kopekoj. En bazaroj estas pli altaj prezoj ol en ŝtataj vendejoj, sed estas ĉi tie pli granda elekto kaj la varoj estas pli freŝaj.

Al vegetaranoj en Sovetunio ne eblas multe helpi de ekstere. La lando mem devas solvi siajn problemojn. Sed estas ebla morala subteno, sendado de novaĵoj, gazetoj kaj libroj, invitado al internaciaj renkontiĝoj de vegetaranoj.

Richard Whitehead, Bristol
(Laŭ Der Vegetarier)

Korespondi Deziras

○ Ĉu estas en Ĉeĥoslovakio 40-46-jara s-ro, kiu dez. kor. kun serioza s-ino edziĝcele? Mi tre ŝatas Ĉeĥoslovakion kaj volus ke en nia familio oni parolu ĉeĥe kaj ruse: Olga Volodina, glavpočtamt p.k. 6, SU-398000 Lipeck, Sovetunio.

○ 30-jara polino, sekretariino de loka vegetarana organizaĵo, dez. korespondi kun legantoj de EV pri diversaj problemoj: Pola Bojarowska, ul. Kaliningradska 44/26, 10-437 Olsztyn, Pollando.

○ Hispana pensiulo, vidvo kaj vegetarano loĝanto en propra domo en Hispanio, ŝatus kor. kun s-inoj, vidvinoj aŭ needzinoj, kun la celo kunigi la vivon: Francisko Vicente 12430, 14 Caballeros, Bejis Castellon, Hispanio.

○ 26-jarulo dez. kor. tutmonde pri la naturo, kurac-herboj, psikologio, sciencoj, psikotroniko, misteraĵoj - nur serioze: Vladimír Ďurina, Meziříčí 31, CS-391 31 Dražice, Ĉeĥoslovakio.

○ 26-jara francino kun 3-jara filineto ŝatus korespondi kun vegetarano: Sylvie Robrecht, 57/263 Bd. Van Gogh, F-59650 Villeneuve D' Ascq., Francio.

Gratulbukedo

NI TUTKORE GRATULAS
AL NIAJ JUBILEANTAJ MEMBROJ:

S-ro Asparuh Ivanov en Kazanlak, Bulgario, okaze de lia 100-jariĝo; s-ro Hugo Landheer, Nederlando, kiu 92-jariĝis, s-ro Vojtech Orbán, Hostie, Ĉeĥosl., kiu 93-jariĝis, s-ro Vencel Kiss, Cluj, Rumanio, okaze de lia 92-jariĝo; s-ino Olive Robotham, Anglio, okaze de la 88-jariĝo; s-ino F. Novotná, Bratislava, ĈSSR, ĉe ŝia 84-jariĝo; s-inoj C.v/d. Tinteren, Nederlando, D-ro Ludvik Zgirski, Toruň, Pollando, s-ro S. Krajnov, Moskvo, Sovetunio kaj s-ro D. Prandorfi, Ostrokovice, Ĉeĥoslovakio, - okaze de ilia 84-jariĝo; s-ro L.Bodenlos, Košice, ĈSSR okaze de lia 82-jariĝo kaj s-ino Milada Josková-Veněčková el Praha ĉe ŝia 75-jariĝo.

Mortanoncoj

Ni kun bedaŭro anoncas, ke tragike forpasis nia bona amiko, s-ano Josef Vašek jr. en Olomouc. Forpasis ankaŭ s-ino PhMr. Aurélia Valjanová (Bratislava, ĈSSR), en la aĝo de 89 jaroj, s-ano Gejza Lévay en Nové Zámky (CS), 88-jara kaj s-ino Johanna Bräutigam, Meissen, GDR, 91-jara. Ili restos en niaj memoroj.

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

Ĉeĥoslovakio: Bláhová 30, EK Blansko 100, Bodnár (H) 50, Čada 80, Čech 50, Dvořáková 100, Furman 50, Gálisová 60, Hladký 40, Chmiel 25, Kolařík 20, Krampla 50, Krištofová 50, Kusý 50, Laube 50, Mikloš 30, Nosek 30, Rechtorisová 20, Řezáč 50, Slávik 50, Szappancsik 50, Štefánová 50, Váradi 50, Vašek 500 (heredaĵo), Vitásek 100, Vladyka 50, Zaoral 100, Závodná 50, Zelenka 30 Kčs. **Italio:** Caselli 20.000, Codice' 10.000, Nardozzi 30.000, Neva 20.000, Nieman 10.000, Pedrina 15.000 Saggese 15.000, Sommi 20.000, Tartaro 20.000. KORAN DANKON AL ĈIUJ!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham,Dublin 16,Irlando
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS - 962 71 Dudince 163, Ĉeĥoslovakio
VICPREZIDANTO: Dr. Inĝ. L.Fritsch, M. Gorkého 10, 370 10 Č. Budějovice, Ĉeĥoslovakio
ĜENERALA SEKRETARIO: Detlef Meier, Marktplatz 8, D-6050 Offenbach, F. R. Germanio
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA Britio
TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj-Perantoj de TEVA

Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, MILLSWOOD, S. A. 5034
Belgio: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR — 84 160 CASTRO Pr.
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR172NE
Bulgario: Bulgara Esp.-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Ol'ga Novotná, Riznerova 2, CS-811 01 BRATISLAVA
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: S-ro Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES
F.R. Germanio: S-ro Detlef Meier, Marktplatz 8, D-6050 OFFENBACH
Germana D.R.: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H - 6500 BAJA
Irano: N. Mozaffari, Iran-Esperanto, Kh.Gandhi-Kh.Dovvom-Nº1, TEHERAN 15167
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69 - PASO CANOAS, 8255 C. R.
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, tel. 758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Pollando: Mag. Inĝ. Antonio Cybulski, Kościuszki 24, 89-632 BRUSY
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: S-ino Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: S-ro U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sud-Afriko: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: S-ro Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA, ĝir. 172716-3
Togo: S-ro Gbeglo Koffi, B.P. 13169 Nyékonakpoé, LOME - TOGO
Usono: S-ro James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: S-ro David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

★★★

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985